This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.
+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.
+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.
+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at `http://books.google.com/`

Informazioni su questo libro

Si tratta della copia digitale di un libro che per generazioni è stato conservata negli scaffali di una biblioteca prima di essere digitalizzato da Google nell'ambito del progetto volto a rendere disponibili online i libri di tutto il mondo.

Ha sopravvissuto abbastanza per non essere più protetto dai diritti di copyright e diventare di pubblico dominio. Un libro di pubblico dominio è un libro che non è mai stato protetto dal copyright o i cui termini legali di copyright sono scaduti. La classificazione di un libro come di pubblico dominio può variare da paese a paese. I libri di pubblico dominio sono l'anello di congiunzione con il passato, rappresentano un patrimonio storico, culturale e di conoscenza spesso difficile da scoprire.

Commenti, note e altre annotazioni a margine presenti nel volume originale compariranno in questo file, come testimonianza del lungo viaggio percorso dal libro, dall'editore originale alla biblioteca, per giungere fino a te.

Linee guide per l'utilizzo

Google è orgoglioso di essere il partner delle biblioteche per digitalizzare i materiali di pubblico dominio e renderli universalmente disponibili. I libri di pubblico dominio appartengono al pubblico e noi ne siamo solamente i custodi. Tuttavia questo lavoro è oneroso, pertanto, per poter continuare ad offrire questo servizio abbiamo preso alcune iniziative per impedire l'utilizzo illecito da parte di soggetti commerciali, compresa l'imposizione di restrizioni sull'invio di query automatizzate.

Inoltre ti chiediamo di:

+ *Non fare un uso commerciale di questi file* Abbiamo concepito Google Ricerca Libri per l'uso da parte dei singoli utenti privati e ti chiediamo di utilizzare questi file per uso personale e non a fini commerciali.

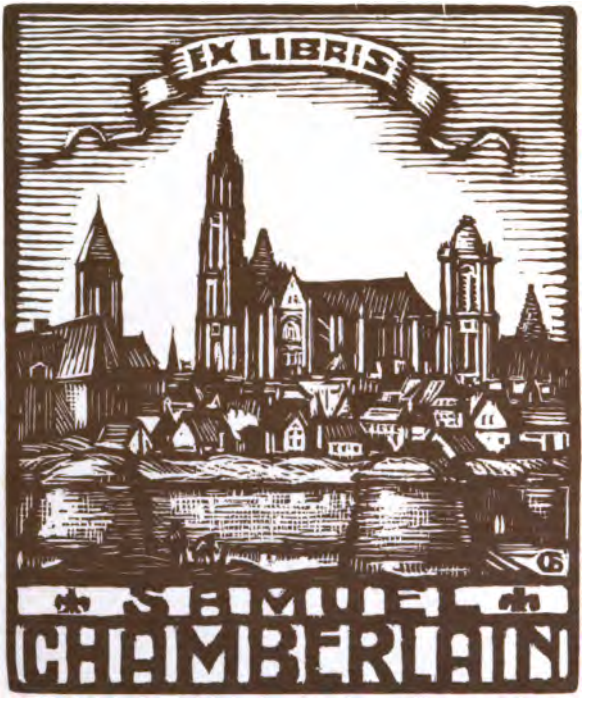
+ *Non inviare query automatizzate* Non inviare a Google query automatizzate di alcun tipo. Se stai effettuando delle ricerche nel campo della traduzione automatica, del riconoscimento ottico dei caratteri (OCR) o in altri campi dove necessiti di utilizzare grandi quantità di testo, ti invitiamo a contattarci. Incoraggiamo l'uso dei materiali di pubblico dominio per questi scopi e potremmo esserti di aiuto.

+ *Conserva la filigrana* La "filigrana" (watermark) di Google che compare in ciascun file è essenziale per informare gli utenti su questo progetto e aiutarli a trovare materiali aggiuntivi tramite Google Ricerca Libri. Non rimuoverla.

+ *Fanne un uso legale* Indipendentemente dall'utilizzo che ne farai, ricordati che è tua responsabilità accertati di farne un uso legale. Non dare per scontato che, poiché un libro è di pubblico dominio per gli utenti degli Stati Uniti, sia di pubblico dominio anche per gli utenti di altri paesi. I criteri che stabiliscono se un libro è protetto da copyright variano da Paese a Paese e non possiamo offrire indicazioni se un determinato uso del libro è consentito. Non dare per scontato che poiché un libro compare in Google Ricerca Libri ciò significhi che può essere utilizzato in qualsiasi modo e in qualsiasi Paese del mondo. Le sanzioni per le violazioni del copyright possono essere molto severe.

Informazioni su Google Ricerca Libri

La missione di Google è organizzare le informazioni a livello mondiale e renderle universalmente accessibili e fruibili. Google Ricerca Libri aiuta i lettori a scoprire i libri di tutto il mondo e consente ad autori ed editori di raggiungere un pubblico più ampio. Puoi effettuare una ricerca sul Web nell'intero testo di questo libro da `http://books.google.com`



Samuel and Narcissa Chamberlain
Collection
The Schlesinger Library

641.65 B529
L'igiene dell
Schlesinger
3 2044

a tavola dalla bocca d
Library 004039606
4 087 471 025

IGIENE DELLA TAVOLA

16'
TAA

L' IGIENE DELLA TAVOLA

DALLA BOCCA DEL POPOLO

OSSIA

PROVERBI

CHE HANNO RIGUARDO ALL' ALIMENTAZIONE

RACCOLTI IN VARIE PARTI D' ITALIA

ED ORDINATI DA

DOM. GIUSEPPE BERNONI

« Fino a ducento anni potrà vivere
Qualunque ei sia che di vivande pascasi
Condite per mia man . . . . . »
PLAUTO *nel Pseudolo.*

VENEZIA
TIPOGRAFIA DI GIUSEPPE CECCHINI E C.
Campo S. Paterniano N. 4230.
1872

641.65
B5291

Proprietà letteraria del Raccoglitore.

ALLA MEMORIA

DI

BERNONI CAMILLO

GIÀ PROFESSORE AL GINNASIO DI ASOLA

PADRE MIO

AFFETTUOSISSIMO

AL LETTORE

In fatto di Igiene Alimentare tanti sono gli studî che vennero alla luce in questi ultimi tempi, ed alcuni così pregevoli, ch'io davvero presentando al pubblico questo libretto avrei poco a sperare, se esso altro non fosse che opera del mio povero ingegno.

Ma il libretto, ed il lettore se ne potrà accorgere facilmente, nulla contiene di mio: è un lavoro tutto nuovo, non mai tentato, un lavoro del quale si potrà forse disconoscere il merito, non mai la opportunità e la utilità.

Non è l'individuo quì che, forte delle cognizioni acquistate, ci apprenda i lumi ed i progressi fatti dalla scienza, ma sono le generazioni passate che ci tramandano quanto la esperienza ha loro insegnato. Non è la dotta esposizione, nè il discorso lisciato dall'arte, ma la parola concisa, chiara, talvolta rozza e assoluta che è propria del popolo. Non è il precetto meditato e depurato, ma la sentenza improvvisa, famigliare, ingenua e spesso efficace. Non è la scienza quì in fine che dall'alto scenda sulla ignoranza del volgo, ma è il volgo stesso che rivela, e senza pretese, la propria dottrina.

Avrei desiderato, e ne avea già la materia, di fare mano mano, proverbio per proverbio un breve commento, citando passi di autori che facessero al caso; me ne astenni,

riflettendo che invece di un opuscolo avrei fatto un volume, ed opere in volume il popolo non ha il tempo di leggere.

" *Paghiamo* (*dice il Giusti nella lettera che fa precedere alla sua raccolta de' Proverbi Toscani*) *al nostro paese ognuno il suo tributo, chi d'oro e di gemme, e chi in moneta d'argento o di rame secondo la sua possibilità.* ,,

Ed io che non ho nè gemme, nè oro, nè argento, pago rame, e nella convinzione di avere adempito ad un dovere, attendo dal benigno lettore quell' indulgenza e quel compatimento che non si sogliono mai negare a chi francamente e col cuore in mano confessa la propria pochezza.

Venezia, Marzo 1872,

BERNONI.

PARTE PRIMA

L' ALIMENTAZIONE

« Che l' uomo mangi e beva e goda del bene della sua fatica, che egli dura sotto il sole. Conciòsiacosachè l' uomo non abbia altro bene sotto il sole, se non di mangiare e di bere e di gioire; e questo è quello che egli con la sua fatica, ha in prestito ai dì della sua vita. »

Ecclesiaste. Cap. 8.

PERCHÈ SI MANGIA

« Non si vive senza divorare »
MANTEGAZZA

Non si campa d'aria.

*

Sacco vuoto non istà ritto.

*

Mangiare e bere per vivere fa mestiere.

*

Chi ha lingua vuol parlare,
Chi ha bocca vuol mangiare.

*

La bocca porta le gambe.

*

Per la bocca si scalda il forno.

*

Altro vuol la tavola che tovaglia bianca!

*

Non s'ha altro al mondo se non quel che si mangia.

*

Senz' olio la lucerna non arde.

*

Mangiar bisogna.

*

Ogni dolore è dolore, ma quel della tavola è il maggiore.

Gola affamata, vita disperata.

*

Corpo satollo, anima consolata.

*

Freddo e fame fan brutto pelame.

*

Corpo unto e panni strappati.

*

Lo stomaco non si pasce di compassione.

*

I fanciulli aprono la bocca prima di aprire gli occhi.

*

Si può ben dire, si può ben fare,
Ma poi per vivere convien mangiare.

*

Vivere e mangiare è tutta una cosa.

*

Quando si dice vivere, si dice mangiare.

*

Venter non habet aures.

*

Ventre digiuno non ode nessuno.

*

Il fumo dell'arrosto non empie la pancia.

SCELTA DEGLI ALIMENTI

« Egli è scritto: l' uomo non vive di solo pane. » S. MATTIA.

« Ponete cura in conoscere qual cosa vi è nociva, e da quella vi guardate; e quale vi giova e vi fa prò, quella seguite e continuate. »

AGNOLO PANDOLFINI.

Piglia il cibo con misura
Dai due regni di natura.

*

Il variar vivande accresce l' appetito.

*

Ciò che appetisce, nutrisce.

*

Di gusti non se ne disputa.

*

A fame, pane; a sete, acqua; a sonno, panca.

*

Mangiare a modo suo, vestire a modo altrui.

*

Agli Ebrei venne a fastidio la manna.

*

Anche le quaglie vengono a noja.

*

A biscottini non si campa.

*

Il pane asciutto fa diventar muto.

*

A chi è affamato ogni cibo è grato.

Ogni trista acqua leva la sete.

*

Lupo affamato mangia pan muffato.

*

Nè cipolla dolce, nè porco bianco.

*

Chi ha vitello in tavola non mangia cipolla.

*

A pasto guasto non è buono alcun pasto.

*

Fra la bocca e lo stomaco v'è spesso guerra.

*

Si cambia di gusto ogni dieci anni.

*

Di cose fuor di credenza non fare esperienza.

*

In mezzo ai polastrelli,
Vien la voglia dei ravanelli;
E in mezzo ai capponi,
Vien la voglia del mascarpone.

(mascarpone è una qualità infima di formaggio.)

*

Non fa male la qualità ma la quantità.

*

Lo stomaco digiuno non spregia cibo alcuno.

*

Varii sono degli uomini i capricci;
A chi piace la torta, a chi i pasticci.

Appetito non vuol salsa.

*

Poco, ma buono.

*

Il dolce è la passione delle donne.

*

Polenta o pane,
Tutto serve quando s' ha fame.

*

Tutti i gusti son gusti.

*

Un sol gusto non determina sapore.

VANTAGGI DI UN BUON REGIME

« Lo stomaco è il capo di famiglia. »
BACONE.

« Come è il cibo, tale è il chilo; come è il chilo, così è il sangue; come è il sangue, così è lo spirito. »
LANCISI.

Pillole di cucina, sciroppo di cantina,
E manda al diavolo la medicina.

*

La mal'aria stà nella pentola.

*

Ecco il rimedio per l'ipocondria:
Mangiare e bere in buona compagnia.

Un buon pasto ed un mezzano tengono l'uomo sano.

*

Niente in testa, poco in testa, zoccoli, broccoli e minestra.

*

Chi mangia, beve, dorme e c... stà meglio del papa.

*

Due dita di vino prima della minestra,
Sono per il medico una tempesta.

*

Curato pedes, stomachum, caput, cœtera nihil.

*

Chi vuol avere un buon dì — faccia un buon pasto;
Chi una settimana — ammazzi il porco;
Chi un mese — pigli moglie;
E chi tutta la vita — si faccia prete.

RISPETTO ALLE ABITUDINI

E CONVENIENZA DI NON CONTRARNE.

« Consuetudo est altera natura. »
HIPPOCRATES.

« L'uomo di buona costituzione, in forze, e che si sente bene, non si dee a legge alcuna di vitto sottoporre. » GALENO.

« Manducate quæ apponentur vobis. » S. PAULUS.

Consuetudine è una seconda natura.
(*È al detto d'Ippocrate passato in proverbio.*)

Chi è uso alle cipolle, non vada ai pasticci.

*

Il corpo piglia quel che tu gli dai, o sia poco o sia assai.

*

Sia di paglia o sia di fieno,
Pur che il corpo venga pieno.

*

La regola dei sani è non aver regola.

*

Asciutto il piede, calda la testa e nel resto vivi da bestia.

*

Ab assuetis non fit passio.

DIGESTIONE

« Il a tout, il a l' art de plaire;
Mais il n' a rien, s' il ne digéren. »
VOLTAIRE.

« La digestione è una fra le più importanti e meno considerate cose dell' umana vita. »
TOMMASEO.

Molto cibo e mal digesto,
Non fa il corpo sano e lesto.

*

La prima digestione si fa nella bocca.

Assai digiuna chi mal mangia.

*

Non quel che si mangia nutrisce,
Ma quel solamente che si digerisce.

*

Quel che mangia e non riposa,
Non fa bene alcuna cosa.

*

Dopo pranzo stà, dopo cenà và.

*

Bicchiere, moto, biscotto.

*

Fame piccola, fame vispa;
Fame grande, fame trista.

*

Cibo caldo e non bollente,
Ma ben trito sotto il dente.

*

La lingua è lo specchio dello stomaco.

*

Pancia piena vuol riposo.

*

Post prandium si fredigisset, bonum est.

*

Se vuoi vivere sano, vesti caldo e mangia piano.

*

All'usanza dei frati, mangia, bevi e taci.

ORDINE DEI PASTI

« Mi chiedete a che ora si debba desinare e cenare? ecco: chi è ricco quando ei vuole, chi è povero quando ei può. »

DIOGENE.

Mangia quando hai fame, bevi quando hai sete.

*

Il sangue una volta l'anno; il bagno una volta il mese; il mangiare una volta al giorno.

*

Mezzodì, chi non ha mangiato resti così.

*

Chi mangia presto, muore tardi.

*

Chi cena a buon' ora, non cena in mal' ora.

*

Chi ben cena, ben dorme.

*

Cena breve, notte lieve.

*

A cena breve, un buon dormir succede.

*

Chi va a letto senza cena,
Tutta notte si dimena.

*

A mangiare e a grattare basta incominciare.

L' appetito vien mangiando.

*

La più bell' ora pel desinare è quella della fame.

*

Mezzogiorno, chi non ha mangiato vadi attorno.

MODERAZIONE NEL CIBO E NELLE BEVANDE
E SUOI VANTAGGI.

« Est modus in rebus »
HIPPOCRATES.

« Non ci pentiamo mai di aver mangiato poco. »
TOMMASO IEFFERSON. Decalogo.

« Il coraggio della temperanza è più difficile del coraggio militare e politico. » NAPOLEONE.

Il poco non è mai per nuocere.

*

Bisogna levarsi dalla tavola colla fame.

*

Ai conviti, nè per amore, nè per forza.

*

Chi vuol viver sano e lesto,
Mangi poco e ceni presto.

*

Mangia poco, bevi assai,
Vesti caldo e viverai.

Mangiare da asino, bere da bue.

*

Mangia da sano, bevi da malato.

*

Bevi a guisa de' giumenti.

*

Pane fin che dura, ma il vino a misura.

*

Chi a letto colla sete se ne và,
Si leva alla mattina in sanità.

*

Mangia poco, bevi meno,
E a lussuria poni il freno.

*

Se ti preme sanitá,
Non mangiare a sazietà.

*

Far non dei quanto vuoi, spender quanto hai,
Nè mangiar quanto puoi, dir quanto sai.

*

Più vuoto che pieno, più caldo che freddo,
più ritto che a sedere.

*

Poco cibo e nullo affanno,
Sanità nel corpo fanno.

INTEMPERANZA E SUOI EFFETTI

» Immodicis, brevis est ætas, et rara senectus. »

MARTIALIS.

» Forte e robusto esser tu brami e sano?
» Chiedi ardito ciò pur, giusta è la voglia,
« Ma la tua grassa ed abbondante mensa,
« Fa che il ciel non arrida ai prieghi tuoi. »

PERSIO.

« Allorchè vedo queste tavole alla moda imbandite di tutte le ricchezze delle quattro parti del mondo, mi immagino di vedere la gota, l'idropisia, la febbre, il letargo, e quasi tutti gli altri malanni appiatati in imboscata sotto cadauno di quei piatti. »

ADDINSON.

Chi troppo mangia, scoppia.

*

Ne ammazza più la gola che la spada.

*

Poco vive chi troppo sparecchia.

*

Il troppo e il poco guasta il gioco.

*

Il troppo è sempre troppo.

*

Il troppo stà per nuocere.

*

Il ventre è un ospitale.

*

A bere senza misura,
Molto tempo non si dura.

Il mangiare è da facchino, il bere da gentiluomo.

*

Chi troppo mangia, la pancia gli duole
E chi non mangia lavorar non puole.

*

Tavola e bicchiere,
Tradisce in più maniere.

*

All' ingordo scoppia il gozzo.

ASTINENZA E SUE DANNOSE CONSEGUENZE

» Si pecca più vivendo troppo sobriamente, che vivendo con moderata saviezza. »
CELSO.

« L' eccessiva dieta, come la fame, riesce lento e corrosivo veleno. »
RASPAIL.

« Omne nimium naturae inimicum. »
HIPPOCRATES.

Astinenza soverchia, infermità volontaria.

*

Tant' è il troppo, quanto il troppo poco.

*

Il troppo e il poco guasta il gioco.

*

Il troppo guasta e il poco non basta.

*

Meglio è morir di crepatura che di fame.

Col poco si campa, col niente si muore.

*

Quel che digiuna, se altro ben non fà,
Risparmia il suo e a casa del diavolo và.

LA DIETA È LA MIGLIORE MEDICINA

« Lascio dietro a me due grandi medicine: la dieta e l'acqua »
DUMOULIN.

« La dieta ben regolata è la più sicura medicina per rimettere in sesto le viscere degli uomini. »
REDI.

La dieta ammazza il medico.

*

Acqua e dieta, ogni male acquieta.

*

Acqua, dieta e serviziale,
Guarisce d'ogni male.

*

Quando duole il capo, cura lo stomaco.

*

Ventre libero e piedi asciutti.

*

Vita quieta, mente lieta, moderata dieta.

*

Astinenza è prima medicina.

Dieta, dietam parit.

*

Dottor Acqua, dottor Dieta, dottor Quiete

ALIMENTI SECONDO LE STAGIONI

» Ventres hieme et vere natura calidissimi sunt, quare per ea tempora alimenta copiosiora sunt exhibenda.
Aestate et autumno cibos difficillime ferunt. »
HIPPOCRATES.

L' inverno pan, l' estate gabban.

*

Gennajo e febbrajo, tienti al pollajo;
Marzo ed aprile, capretto gentile;
Maggio e giugno, erbette col grugno;
Luglio ed agosto, piccioni arrosto;
Settembre ed ottobre, buone lepri col savore;
Novembre e dicembre, buon vitel sempre.

*

Quando il Sole è in leone,
Buon pollastro col piccione,
E buon vino col popone.

*

Luglio dal gran caldo,
Bevi ben e batti saldo.

*

Giugno, luglio e agosto,
Nè acqua, nè donna, nè mosto.

Ne' mesi che non hanno l'*R*,
Lascia la donna e prendi il bicchiere.

*

S. Luca, la merenda nella buca.

ALIMENTI SECONDO LE ETÀ

» Qui crescúnt plurimum habent calidi innati, plurimum igitur agent alimento; senibus vero parum calidi innati inest, pauca propterea fomitibu. egent. »
HIPPOCRATES.

Il vino ai vecchi e il latte ai bambini.

*

Latte e vino ammazza il bambino.

*

Quando il bambino stà a sedere,
La poppa gli serve per bere.

*

Chi vuol vedere il bambin fiorito,
Non lo levi dal pan bollito.

*

Uccellin che mette coda, mangia ogn'ora, ogn'ora.

*

Ragazzi e polli,
Non si trovan mai satolli.

*

Ai ragazzi, pane e scarpe.

Se da giovine non porti il vino, da vecchio porterai l' acqua.

*

Pane di cruschello
Fa il fanciullo grande e bello.

*

I fanciulli mangiano spesso come gli uccelli.

*

Quando la barba fa bianchino,
Lascia la donna e tienti al vino.

*

Il vino è il latte dei vecchi.

*

Ai vecchi due minestre non son di troppo.

*

La minestra che ai vecchi più si confà
È panata e pan gratà (*pan trito*).

*

La campana senza battente
Come diavolo può suonare?
Ed un vecchio senza denti
Come diavolo può mangiare?

*

I vecchi senza denti
Han freddo di tutti i tempi,
E come i bimbi appena nati
Spesso voglion esser cibati.

Carne che cresce mangia più di spesso.

*

Metti i pani spessi dove sono le barbe rade.

PRECETTI DIVERSI

« Che se tutto descrivervi volessi,
Seccherei me e seccherei voi stessi. »
G. B. CASTI.

Nè a tavola nè a letto ci vuòl rispetto.

*

Chi canta a tavola e a letto, è un matto perfetto.

*

A tavola non si invecchia.

*

Non ricordare morti a tavola.

*

In principio, silentium;
In medio, stridor dentium;
In fine, rumor gentium.

*

Poco pan, tienlo in man;
Poco vin, bevi spesso;
Poca carne, attaccati all' osso;
Pochi letti cacciati in mezzo,
E va a dormir a buon' ora.

*

Bevi poco, mangia assai,
Dormi in palco e viverai.

Il mangiare non s' appicca, se non si distende la trippa.

*

Temperanza e pulitezza,
Son salute e son ricchezza.

*

Mangia bene e c... forte,
E non aver paura della morte.

*

Corpo nudo, ma pancia di velluto.

*

Quel che non ammazza, ingrassa.

*

Il grasso non viene dalle finestre,
Ma dalle buone minestre.

*

Niente non vuol sale.

*

Mangiare senza bere, murare a secco.

*

Dove si manuca, Dio mi conduca ;
Dove si lavora, Dio mi tenga fuora.

*

Messa corta, lunga tavola.

*

Colombu pasciuto, siliagia amara.

*

E meglio spendere in mangiare che in medicine.

Fames et mora bilem in nasum conciunt.

*

Esse cupis sanus? sit tibi parca manus.

*

Post cibum aut stabis, aut gradu lente meabis.

*

Pancia vuota non vuol allegrìa,
Pancia piena ama la compagnia.

*

Meglio è rosicchiare un osso che un bastone.

*

Il buon umore fa appetito.

*

A ventre pieno ogni cibo è amaro.

*

Al mangiar bene ognun ci tiene.

*

Chi la vivanda vede preparare,
Spesso é satollo senza la gustare.

*

Dio mi guardi da mangiator che non bee!

*

Chi non ha letto e desco,
Mangi in terra e dorma al fresco.

*

Chi spelluzzica non digiuna.

*

Chi è pigro al mangiare, è pigro al lavorare.

Si mangia il benedetto e si vota il maledetto.

*

Non ti mettere in cammino,
Se la bocca non sa di vino.

*

Preti, frati, monache e polli,
Non si trovan mai satolli.

*

A pancia piena si ragiona meglio.

*

Meglio polenta sorda a casa propria,
Che quaglie e capponi a casa altrui.

*

Ventre libero e piedi caldi.

*

Pancia piena non crede alla vuota.

*

Bocca mia fosti una valle!
Gola mia fosti un canale!

*

Pancia mia per carità non ti gonfiare,
Che troppe cose ho ancora da mangiare.

*

Il pane d' altri ha sette croste.

*

Un occhio alla pentola ed un altro alla gatta.

*

Post cœnam stabis, aut passus mille meabis.

Chi mangia con isdegno, non ingoja che veleno.

*

Pasqua dell' uovo, pasqua unta ;
Pasqua rosa, pasqua della pompa.

*

A cattivo pranzo ed a peggiore cena,
Il formaggio paga la pena.

*

Chi uccide un porco mangia un anno,
Chi uccide un bove mangia una séttimana.

*

Chi risparmia pel dimani, risparmia per il cane.

*

Di fame non si muore.

*

La fame ha più forza dell' amore.

*

Trippe, midolla, lasagne e pan mal lievitato;
Non ha bisogno d' altro chi di ciò s' è cibato.

*

Chi ha fame non ha sonno.

*

La fame caccia il lupo dalla sua tana.

*

Se ne hai, mangia; se non ne hai, guarda in sù.

*

Quando non si ha più fame,
Non si sà che fare nè del pane nè del salame.

Mangiare, bere e andare a spasso, è il mestier del Michelazzo.

*

Chi non mangia a desco,
Ha mangiato di fresco.

*

Chi fa cattivi sogni, di mangiare non ha bisogno.

*

I vecchi hanno le mascelle in cambio del bastone.

*

Ventre pleno, melior consultatio.

*

Pone gulae metas ut sit tibi longior aetas.

*

Dove mangian cinque mangian sei.

*

Chi mangia bene e veste meglio,
Se ancora è brutto ti par bello.

*

Chi mangia in piè, mangia per sie (*sei*)
Chi mangia sentà (*seduto*), mangia da disperà.

*

Chi mangia finchè s'ammala,
Digiuna finchè non risana.

*

Tutte le bocche son sorelle.

*

A tutti piacciono i buoni bocconi.

La pinza della comare è più buona di quella fatta in casa.

*

Il paese della cuccagna,
È quel dove non si lavora e si *magna.*

*

Ognuno può mangiar quel che più crede,
Che nella pancia nessun già ci vede.

*

Meglio una gran mangiata
Che cento mangiatelle.

*

Il fuoco ajuta il cuoco.

*

Magna ti, che magnarò anca mi.

(È un proverbio veneto che ha doppio significato, e che tradotto perderebbe molto della sua forza d' espressione.)

*

Plenus venter, studet libenter.

*

Natale a casa de' tuoi,
Carnevale a casa de' matti,
Pasqua dove t' imbatti.

*

Mangiare e vuotare non voglion fretta.

*

Tutto per la *Buceolica.*

*

Il dolce dell' osteria mena all' amaro della spezieria.

Si ha gli occhi per guardare e la bocca per mangiare.

*

Per i buoni bocconi si fanno le questioni.

*

Palla in bocca e fiasca in mano.

*

Chi ne ha, mangi, e chi non ne ha, tiri di spada.

*

Ai gôlus,
Se ghe taia e se ghe cus.

(Proverbio Lombardo che suol ripetersi ai ragazzi per frenare certe ingordigie proprie dell' età).

*

L'intemperanza fa gonfiar la pancia.

*

Mangia, bevi, taci e vivi in pace.

*

L'àmore è una gran cosa,
Ma la fame passa ogni cosa.

*

Prima mangiare, poi lavorare.

*

Và in piazza, vedi ed odi:
Torna a casa, bevi e godi.

*

Si deve mangiare per vivere, e non vivere per mangiare.

*

Chi vuol godere la festa, digiuni la vigilia.

Quando la fame assale, la musica non vale.

*

Al mangiare gaudeamus, al pagare sospiramus.

*

Quando si ha piena la pancia, una presa di tabacco dà sostanza.

*

Nella casa dove c' è prete,
Non si sente nè la fame nè la sete.

*

Per il gusto del mangiare, non rinuncio al fumare.

*

Grande mangiatore, tristo bevitore.

*

Chi mangia solo, crepa solo.

*

Chi mangia bene il primo d' anno,
Mangia bene tutto l' anno.

*

Dulcis in fundo.

PARTE SECONDA

GLI ALIMENTI

» Io credo che si potrebbe spesso trovare qualche indizio del carattere degli uomini nella scelta degli alimenti, che essi preferiscono. »

ROUSSEAU.

» C' è un arte tanto per formare i corpi, quanto per creare gl' ingegni »

BOSSOUET.

» Tutti coloro che persuasi non sono che i cibi appunto diversi, rendano gli uni più moderati, gli altri più dissoluti, altri libertini, altri sobrii, intraprendenti, modesti, timidi, sfacciati, si portino a me, ch' io loro insegnerò ciò che a ciascun più convenga di mangiare e di bere. »

GALENO.

ALIMENTI ANIMALI

CARNI

» Ed i figliuoli d'Israele tornarono a piangere e dissero; chi ci darà a mangiare della carne? »

NUMERI. CAP. XI

Carne fa carne.

*

Una carne fa l'altra, ed il vino fa la forza.

*

Carne tirante fa buon fante.

*

Carne giovane e pesce vecchio.

*

Chi non carneggia, non festeggia.

*

Carne al sole, pesce all'ombra.

*

Carne cruda, pesce cotto.

*

La miglior carne è quella accosto all'osso.

*

Buona carne non vuol salsa.

*

Trista è quella carne che ha bisogno di salsa.

Carne vecchia fa buon brodo.

*

A buon' ora in pescaria e tardi in beccaria.

*

Il pesce guasta l'acqua e la carne l' acconcia.

*

A pisce ficum, a carnibus legumina.

*

Post pisces nuces, post carnes caseus adsit.

*

Per trista che sia non resta carne in beccaria.

*

Dell' arrosto la cima, e del lesso quel che è appresso l' osso.

*

Poca carne e tienti all' osso.

*

La buona carne fa di molta schiuma.

*

Gennajo e febbrajo, tienti al pollajo.

*

Carne ben masticata è mezzo digerita.

*

Da medico indotto, da carne biscotta e da male femmine, libera nos Domine.

*

All' estate o tirare o fiutare.

(D'estate la carne se è fresca è dura, se è frolla pute).

É meglio tirare che fiutare.

*

Carne fa carne, pane fa pancia e vino fa danza.

*

La carne senz' osso non fa brodo.

*

Carne grassa sempre ghiaccia.

*

La carne grassa gela nel piatto.

*

Arrosto ben rostito senza sale non val un fico.

*

Il cervello fa cervello.

*

Agnello.

Nè al capretto nè all' agnello, non s' adopera coltello.

*

L' agnello è buono anche dopo Pasqua.

*

Quando suona il Campanone (22 Giugno) tutto l' agnello è bozzone.

Allodola.

La carne dell' allodola piace ad ognuno.

Anitra.

D' agosto l' anitre si mettono arrosto.

Asino.

L' asino è fatto per portare il basto.

Beccafico.

D' agosto tutti gli uccelli sono beccafichi.

I beccafichi han d' agosto sotto di sé misterio ascosto.

*

Dei beccafichi, o tanti o niente.

*

I beccafichi fanno diventar tisici i villani.

Bue.

Buoi e castrati, carne da osti, da preti e da frati.

*

Chi compera bue, bue ha; logora le legna, e carne non ha.

(È nella bocca di quelle donne cui rincrescono le incumbenze di cucina.)

*

Manzo al sole, vitello all' ombra.

(La parte migliore del manzo è quella che stà esposta al sole; del vitello quella che stà esposta all' ombra.)

Cappone.

Cappone non perde mai stagione.

*

Cappone l' inverno, e pollastrotto l' estate.

*

Ale di capponi e collo di castrone son buoni bocconi.

*

Del d' indio il passo, del pollo il volo.

*

Nè pollo senza lardo, nè sermone senza Sant' Agostino.

Capra.

Tre cose sono cattive magre: oche, femmine e capre.

Capretto.

Marzo e aprile, capretto gentile.

Castrato.

Chi si parte dal castrone, si parte dalla ragione.

*

Se volasse il castrone sarebbe meglio del cappone.

*

Ale di cappone, collo di castrone, son buoni bocconi. (1)

Colombo o Piccione.

Luglio ed agosto, piccioni arrosto.

*

Quando sol est in leone
Bonum vinum cum mellone,
Et agrestum cum pipione.

*

Pippion da prima,
Cappone a mezzo,
Arrosto a sezzo.

Fagiano.

Arrosto o lesso, il fagiano è boccon ghiotto e sano.

Gallina.

Gallina nera e oca bianca.

*

Il mese di gennajo non lascia galline nel pollajo.

*

Gallina vecchia fa buon brodo.

---

(1) La ripetizione di questo e di que' altri proverbi che racchiudono precetti riferentesi a più alimenti è voluta dall' ordine logico di questa raccolta.

Vecchia gallina, ingrassa la cucina.

*

Pillole per star sano di gallina,
E recipe sciroppo di cantina.

*

Gallina senza denti di morti fa viventi.

*

Se il villano sapesse il sapore della gallina in gennajo, non ne lascierebbe nessuna nel pollajo.

Gallo.

Carne di gallo, carne di cavallo.
(Cioè troppo tigliosa).

Gallo d'India.

Del d'indio il passo, del pollo il volo.

*

Chi vuol mangiare un buon *pittone*.
Lo mangi grosso come un cappone.

*

Il *pittone*, cotto è buono, arrostito è saporito.

Lepre.

« Quando una lepre a me Gellia presenti:
Bello per sette dì, Marco, sarai,
Mi dici, se non scherzi e se non menti
Lepre, idol mio, tu non mangiasti mai. »
MARZIALE.

Comedit leporem.
(Solea dirsi d' uno che avesse il viso colorito).

*

Chi mangia lepre ride sette giorni.

*

Settembre e ottobre, buone lepri col savore.

Merlo.

Del merlo e del tordo quel che non ti piace fai da sordo.

Oca.

Buon pane e cattiva oca.

*

Dell' oca, mangiane poca.

*

Porco d' un mese, oca di tre, mangiar da re.

*

Tre cose sono cattive magre: oche, femmine e capre.

*

Gallina nera, oca bianca.

*

Con cortesia e fede poca
Va a Firenze a vender l' oca.

*

Chi vuol un oca fina, a ingrassar la metta per S. Caterina (25 novembre).

*

Oca e vino, evviva S. Martino.

*

Donne e oche, tienne poche.

*

Buon pappero e cattiva oca.

*

Pernice.

La pernice è perduta se calda non è pasciuta.

Porco.

Il porco ingrassa la cucina.

Coltiva il porco benchè lordo e brutto,
Chè salsiccia ti dà, lardo e presciutto.

*

Due cose soltanto giovano dopo morte: l'avaro e il porco grasso.

*

Prima porco, poi tonno.

*

Porco d'un mese, oca di tre, mangiar da re.

*

Se volasse il porchetto, gli uccelli tutti gli farebbero di beretto.

*

Cavallo e porco vuol aver gran corpo.

*

Nè cipolla dolce, nè porco bianco.

*

Caro porcina, sine vino, pejor pecorina.

*

Se il porco volasse, non ci sarebbe uccel che lo passasse.

Quaglia.

Anche le quaglie vengono a noja.

Storno.

Carne di storno, poca e cattiva.

Tordo.

Inter aves turdus, inter pisces lupus.

È meglio un tordo che una cornacchia.

Vitella.

Chi disse vitella, disse vita.

*

Novembre e dicembre, buon vitel sempre.

*

Chi ha vitella in tavola non mangia cipolla.

*

Chi guarda cartello, non mangia vitello.

*

Manzo al sole, vitello all' ombra.

PESCI

« Lungo disteso in maestoso piatto
Un maestoso pesce, è pur la bella
Cosa a vedersi . . . . »
ORAZIO. SAT. 2°.
« Un pesce buono è un boccon divino. »
BERNI.

Pesce fa vesce.

*

Chi mangia cacio e pesce, la vita gli rincresce.

*

Uno da cento bocconi o cento da un boccone.

*

Mangi del pesce le uova, chi della vita sua vuol far la prova.

Piscis nequam est, nisi recens.

*

Quattro cose vuole il pesce: fresco, fritto, fermo e freddo.

*

Il pesce guasta l' acqua e la carne l' acconcia.

*

Quanto pesce è in mare non farebbe una candela di sego.

*

Carne al sole, pesce all' ombra.

*

Carne giovane e pesce vecchio.

*

A buon' ora in pescheria e tardi in beccaria.

*

Chi ha pesce, cammini.

*

Chi non sa cuocere il pesce, l' arrostisca; chi non lo sa arrostire lo metta nello spiedo.

*

Pesce cotto, carne cruda.

*

Quando il pesce fa bianco l' occhio, segno che è cotto.

*

L' ospite ed il pesce in tre giorni puzza.

*

Il pesce comincia a putir dal capo.

È meglio scalbatra che nullo pesce.

(La scalbatra è un pesce infimo, mangiato solamente dal popolo minuto.)

*

Post pisces nuces.

*

Ficus post piscem.

*

A pisce ficum, a carnibus legumina.

*

Ai pesci mesci, alle fave non restare, a' maccheroni fa ciò che ti pare.

*

Ovo d'un ora, pane d'un giorno, vin d'un anno, pesce di dieci.

*

Carne coll' olio, pesce col grasso.

*

Il pesce per essere buono deve avere la testa lungi dalla coda.

*

Vale più la salsa che il pesce.

Aringa.

Mangia aringhe e sardelloni e conserverai i polmoni.

Baccalà o Merluzzo.

Non è buono il baccalà, se buono non lo si fa.

(Richiede buona preparazione e buoni condimenti)

*

Il baccalà è cibo da poveretti assà. (*assai*)

Donne, cani e baccalà,
Non son buoni se non son ben pestà. (*battuti*)

Barbio.

Il barbio è mica buono nè freddo nè caldo.

*

Barbi e rane, mai di maggio.

Carpione.

Chi mangia carpione non è babbione.

*

Nè carpione nè cappone, non perdon mai stagione.

Cefalo.

Cefalo da rio fa il capo rio.

*

Del cefalo il bottone è il miglior boccone.

Gambero.

I gamberi son buoni nei mesi dell' *R.*

*

Mangiati i gamberi, vengon buone le *zatte.*

Luccio.

Mi splende il dorso e luccio son detto.

*

Tinca in camicia e luccio in pelliccia.

*

Tinca di maggio e luccio di settembre.

Ostrica.

» Lasche e ostriche amiche sol d'amore »
DE PAZZI.

Ne' mesi che non hanno l'*R* le ostriche non son buone.

Pesce Spada.

Pesce spada lascialo che se ne vada.

(Questo proverbio che corre nella bocca dei pescatori, dinota abbastanza il poco conto che si fa di tal pesce.)

Rana.

Rane, malsane.

*

Barbi e rane, mai di maggio.

Rombo.

Fra i pesci un buon rombetto, fra i quadrupedi un buon porchetto.

Spigola.

Gennaro spigolaro.

*

Inter aves turdus, inter pisces lupus.

Soglia o Sogliola.

Soglia e barbone, non perdon mai stagione.

Scardova.

Quando la spica punge, la scardova unge.

Storione.

Lo storione è un buon boccone.

Seppia.

Ne gustaris quibus nigra est cauda.

Sgombro.

Sgombro di paludo, non è buono nè cotto nè crudo.

Tinca.

Tinca in camicia, luccio in pelliccia.

Tinca di maggio, e luccio di settembre.

*

Nessun mangia tinca che febbre non senta.

*

Disse la tinca al luccio: è miglior la mia testa che il tuo busto; e rispose il luccio alla tinca: taci, taci tinca rugginente, chi mangia di te, tutto il dì febbre sente.

Triglia.

La triglia non la mangia chi la piglia.

*

Del barbone la testa è il miglior boccone.

*

Chi non mangia la testa del barbone
É proprio un gran minchione.
(Il barbone è il maschio della triglia.)

Tonno.

Prima porco, poi tonno.

Testudine.

Oportet testudinis carnes aut edere, aut non edere.

UOVO.

« . . . . . L' uova bislunghe
Come quelle che son di miglior succo
Che le rotonde, e di maggior sostanza,
Sovvengati imbandi., perchè più dense
Racchiudono nel tuorlo un maschio germe. »
ORAZIO LIB. IV.

Un uovo appena nato, vale un ducato.

Uovo senza sale non fa nè ben nè male.

*

Pan d' un giorno, uôvo d' un ora, latte d' un minuto e vin d' un anno.

*

Cuocere un uovo, fare il letto a un cane, insegnare a un fiorentino, son tre cose difficili.

*

Ab ovo usque ad mala.

(Questo detto derivò dall' uso che era presso gli antichi, di cominciare il pasto colle uova e di finirlo colle frutta)

*

Regula doctorum debet pro lege teneri,
Quod bona sunt ova haec: candida, longa, nova.

e anche:

Regula presbyteri jubet hoc pro lege teneri,
Quod bona sunt ova haec: candida, longa, nova.

*

Si sumas ovum, molle sit atque novum.

*

Bevi sopra l' uovo, quanto sopra un bue.

*

Ova recentia, vina rubentia.

*

Bevo, perchè sguscio l' uovo;
Bevo, perchè mangio l' uovo;
Bevo, perchè ho mangiato l' uovo.

*

Nec durum, nec tenerum, sed basotum.

Uovo duro e pane biscotto, buoni per il flusso di corpo.

*

Le uova sono buone anche dopo Pasqua.

*

Una è un nulla, due una frulla, tre un che, quattro un fatto, cinque un tratto.

*

Un uovo vuol sale e fuoco.

LATTE

« Sufficiat tibi lac caprarum in cibos tuos. »
PROV. CAP. 27.

Latte e vino ammazza il bambino.

*

Latte e vino, veleno fino.

*

Pan d' un giorno, ova d' un ora, latte d' un minuto, vin d' un anno.

FORMAGGIO

Formaggio non guasta sapore.

*

Amico, vin e formaggio, vecchio.

*

Aprile e maggio, poco formaggio.

*

Formaggio, pane e pere, pasto da cavaliere,
Formaggio, pere e pan, pasto da villan.

Cinque *G* vuole il formaggio: grande, grosso, grasso, greve e gratis dato.

*

Cacio serrato, pan bucherellato.

*

Il formaggio, a merenda è oro, a pranzo argento, a cena piombo.

*

Vin che salti, pan che canti, formaggio che pianga.

*

Burro di vacca, cacio di pecora, ricotta di capra.

*

Il cacio è sano, se vien da scarsa mano.

*

Pan leggiero e greve formaggio, piglia sempre se se' saggio.

*

Pan e cacio non fan mai sazio.

*

Ante cibum anesum, post mensam caseum.

*

Post pisces nuces, post carnes caseus adsit.

*

Il villan venderebbe il podere,
Per mangiar cacio, pan e pere;
Il villan venderebbe il gabban,
Per mangiare cacio, pere e pan.

A tagliare il formaggio, ci vuole un matto e un saggio.

*

Al contadino non far sapere, quanto sia buono il cacio colle pere.

*

Non Argus, Largus, non Magdalena, Mathusalèm,
Non Abacus, Lazarus, caseus iste bonus.

e anche:

Argos, non Largos, Mathusalem, Magdalena,
Non Abacuc, Lazarus, caseus ille bonus.

*

Al formaggio torto non gli fare, che miracoli sa operare.

*

Caseus est nequam, quia concoquis omnia sequam.

*

Cacio chiama cacio.

*

Brodo cogli occhi,
Formaggio senz' occhi,
Vino che salti agli occhi.

*

Formaggio, pan bianco e vino puro, fa il polso duro.

*

Il formaggio fa ingrossar la lingua.

*

A cattivo pranzo ed a peggiore cena,
Il formaggio paga la pena.

BURRO.

» Ecco: la vergine concepirà e partorirà un figliuolo. . . . . »
Egli mangerà burro e miele finchè egli sappia riprovare il male, ed eleggere il bene » ISAIA.

Burro di vacca, cacio di pecora, ricotta di capra.

*

Il burro fa la buona cucina.

RICOTTA.

Chi mangia puina, poco cammina.

*

Chi vuol dormir, mangi ricotta.

*

Polenta e puina, più si corre e méno si cammina.

*

Puina, tu sei la mia rovina.

*

Puina in punta e formaggio in crosta.

*

La puina fa infiacchire e fa dormire.

*

Puina, vin bianco e sole, fa dormire anche chi non vuole.

FRITTATA.

Bugie, frittate e polpette, o grosse o niente.

*

Mangiar polenta e frittata, è come far colla moglie una ballata.

TRIPPA.

La trippa è un cibo pregiato, buono al sano e all'ammalato.

*

Le trippe col formaggio sono il suggello dello stomaco.

BRODO.

« I frati fanno gran conto del brodo,
E 'n verità che gli han mille ragioni;
Io per me nel mangiar sempre li lodo. »
VARCHI.

Molti occhi guastano il brodo.

*

Lana sulla pelle, erba in orto e brodo in corpo.

*

Brodo riscaldato nemmen buon per l' ammalato.

*

I brodi lunghi non son mai buoni.

*

Brodo cogli occhi, formaggio senz'occhi, vino che salti agli occhi.

*

Brodo lungo, seguitate;
Ch' è cresciuto un altro frate.

ALIMENTI VEGETALI

PANE

« Educas panem de terra, et vinum laetificet cor hominis »
PSALMI

Dammi pane e dimmi cane.

*

Loda la polenta e tienti al pane.

*

Meglio pan duro che fico maturo.

*

Carne fa carne, pane fa sangue.

*

Acqua fredda e pan caldo, mai fecero ventre buono.

*

Di cattivo grano, mai buon pane.

*

Buon grano fa buon pane.

*

Vino usato, pane mutato.

*

La midolla satolla, la corteccia empie la peccia.

*

Cacio serrato, pan bucherellato.

*

Pane d' un giorno, vino d' un anno.

Pane cogli occhi, cacio senz' occhi.

*

Pane fin che dura, ma il vino a misura.

*

Pane di cruschello fa il fanciullo grande e bello.

*

Pan di grano, saltami in mano.

*

Pane d' un dì, moglie d' un mese, e vin d' un anno; buon mangiare, buon dormire e buon bere.

*

Bicchiere, moto, biscotto.

*

Il miglio mantiene la fame in casa.

(Il pan di miglio non leva la fame).

*

A fame pane, a sete acqua, a sonno panca.

*

Il pane asciutto fa diventar muto.

*

L' inverno pan, l' estate gabban.

*

Pan di miglio non vuol consiglio.

*

La salsiccia senza il pane unto è come festa senz' alloro, casa senz' orto e lasagne senza formaggio.

*

Il pane non viene mai a noja.

Non cercar miglior pane che di grano.

*

Pane, noce, fichi secchi, ne mangerei parecchi.

*

Pane bruciato fa putire il fiato.

*

Chi ha pane e vino sta mè che il suo vicino.

*

A pan duro, denti acuti.

*

Pan bollente,
Molto in mano e poco nel ventre.

*

Di necessario a questo mondo non c'è che il pane.

*

A mezzogiorno — il pane nel forno;
Ad un botto — il pane è cotto;
Alle due è mangiato, — alle tre è già passato.

(Più che un proverbio, questo è un detto popolare.)

*

Il pane dice magna *(mangia)* ma la polenta ristagna *(tien corpo)*.

*

Il pane nero fa i capelli biondi.

*

Il pane asciutto fa diventar sordo.

*

Il pane affettato è buono all' ammalato.

Col pane tutti i guai son dolci.

*

Quando manca il pane, manca l'amore.

*

È meglio pane nero che fame nera.

*

Il buon grano fa il buon pane, ma bisogna saperlo lavorare.

*

Il pane di miglio non satolla nemmeno il famiglio.
(famiglio chiamasi in Lombardia il garzone di campagna)

*

Il pane se lo impastate bene e lo cuocete male, datelo al cane; se lo impastate male e lo cuocete bene, datelo a chi volete.

POLENTA.

« Oh la cara pietanza! Oh la pietanza
Un altra volta cara e benedetta!
E benedetto chi trovò l'usanza
Di farti tonda, tonda e sì duretta! »
VANNETTI.

Loda la polenta e tienti al pane.

*

Polenta mi stenta, cappone mi sa buono.

*

Chi dopo la polenta beve l'acqua,
Alza la gamba e la polenta scappa.

*

Mangiar polenta e frittata è come far colla moglie una ballata.

Il pane dice *magna* ma la polenta *ristagna.*

*

Polenta e puina (*ricotta*) più si corre e meno si cammina.

*

Polenta dura non mi abbandonare, che quella tenera mi fa cacare.

*

Polenta fritta, lasagne e maccheroni mi dan la vita.

*

Tutto il mondo si lamenta quando è cara la polenta.

*

Gialla, gialla, gialla, non voglio morir senza assaggialla.

*

Egli è ben fatto, con un boccon di pane porre alla polenta il tappo.

*

Polenta *polentà*, pancia piena e mal *mangià.*

*

La polenta mi contenta.

*

Quando l'attacca sì l'è cotta nò; quando l'attacca nò l' è cotta sì.

*

Polenta e pan, pasto da villan.

*

Meglio una *peada* (calcio)
Che polenta *infasolada*

Cotta o cruda,
Il fuoco l' ha *veduda.*

(Sogliono così dire le donne, allorchè si sentono stanche di rimestar la cara pietanza *come direbbe il Vannetti).*

ZUPPA.

Sette cose fa la zuppa:
Cava fame e sete attuta,
Empie il ventre e netta il dente,
Fa dormire, fa smaltire,
E la guancia fa arrossire.

*

Acqua cotta e panatella, cava il monaco di cella.

*

Chi mangia panata, fa ridere la brigata.

*

Niente in testa, poco in testa,
Zoccoli, broccoli e minestra.

*

Nè minestra riscaldata, nè massera ritornata.

*

Doglia di testa vuol minestra.

*

Pan bollito, fa un salto ed è smaltito.

*

La minestra è la biada dell' uomo.

La zuppa fa le calcagna grosse.

*

Tal pane, tal zuppa.

*

Il grasso non vien dalle finestre ma dalle buone minestre.

RISO

Il riso nasce nell' acqua ed ha da morir nel vino.

*

Con una pisciata la minestra di riso è bell' e passata.

*

Il riso come viene, va: vien nell' acqua e in acqua va.

MACCHERONI

Guai e maccheroni si mangiano caldi.

*

Oh! che buoni bocconi
Torta e maccheroni!

*

Lasagne e maccheroni, cibo da poltroni.

*

Acqua al mellone e vino ai maccheroni.

*

Matrimonî e maccheroni,
Se non son caldi non son buoni.

Le lasagne ben impastate
Sono quasi stirate.

ERBAGGI, LEGUMI, ECC.

« Plantate hortos et comedite fructum eorum. » IEREMIAS CAP. 29.

Non c'è erba che guardi in sù, che non abbia la sua virtù.

*

Chi non ha orto e non ammazza porco, tutto l'anno stà a muso torto.

*

Chi ha buon orto, ha buon porco.

*

Lana sulla pelle, erba in orto e brodo in corpo.

*

Erba fa m....

*

Erba cruda, donna ignuda e camera terrena, al sepolcro l'uomo mena.

*

Erba cruda non fa per testa canuta.

*

Erba cruda, fave cotte, si stà male tutta notte.

*

L'erba non fa collottola.

*

Guardati dal crudo e dall'andar col piede ignudo.

Maggio e giugno, erbette col grugno.

*

Di maggio è buono ogni erbaggio.

Aglio.

Casa mia, donna mia, pane e aglio, vita mia.

*

L' aglio è la teriaca de' contadini.

*

Nec allia comedas et fabas.

Anice o Aneto.

Ante cibum anesum, post mensam caseus.

Asparagi.

Velocius quam asparagii coquantur.

(*L'asparago in fatti richiede pochissima cuocitura, precisamente quanto un uovo*).

Bietola.

« A stitico ventre giovan le biete. »
MARZIALE.

Canis betas non comedit.

Borragine.

Ait burago : gaudio semper ago.

(Galeno e Dioscoride vogliono che non vi sia altra erba che corrobori il cuore e faccia l' uomo allegro, quanto la borragine.)

Cerfoglio.

Con aceto, sale, pepe ed olio, è buono anche il cerfoglio.

Cipolla.

« Poichè la moglie hai vecchia,
Poichè la fibra hai molle,
Nulla puoi far di meglio
Che di mangiar cipolle »
MARZIALE

Chi ha vitello in tavola non mangia cipolla.

Chi è uso alle cipolle non vada ai pasticci.

*

Nè cipolla dolce, nè porco bianco.

*

In mezzo ai pasticci, vien la voglia delle cipolle.

Cardone.

Tant' è mangiar il cardon senza sale,
Quant' è far col marito il carnevale.

*

Se vuoi che il cardon faccia buon effetto,
Mangialo crudo con sale, pepe, e olio perfetto.

Cavolo.

Cavolo lonzo e ciccia pigiata.

*

Broccoli e predicatori, dopo Pasqua non son più buoni.

*

Cavolo riscaldato e frate sfrattato non fù mai buono

*

Niente in testa, poco in testa,
Zoccoli, broccoli e minestra.

*

Chi mangia i tronchi dei capucci nutrisce pidocchi.

*

Chi ha del pepe ne metta sul cavolo.

Eruca o Rucchetta.

« Lustaris demons tu tamen arrigere
Sed nihil eruca faciunt bulbique salaces. »
MARTIALIS Lib. 3. 75.

Eccitat ad Venerem tardos eruca maritos.

Fagiuoli.

I fagiuoli fanno vento.

*

Fagiuoli e castagna arrosto, se hai mangiato stammi discosto.

Finocchio.

« Tu sei buon secco, fresco, state e verno;
Gli è ben ingrato chi tue lodi tace »
VARCHI.

È meglio cacciarsi un occhio, che mangiare un verme del finocchio.

*

Dio vi guardi dalla tosse,
Dai capelli e barbe rosse,
E dai vermi del finocchio,
E da quei che han solo un occhio.

Fava.

« La fava è un legume e bianco e nero
Il qual si mangia tutto ed è senz'osso,
E più diletta chi lo mangia intero »
MAURI.

Fava e mela coll' acqua allega.

*

Fave cotte, fan star male tutta notte.

*

A fabis abstineto.

*

Nec edas allia et fabas.

Fungo.

« E' sono ghiotta cosa i funghi. »
SENECA.

Tra maggio e giugno fa il buon fungo.

Lattuga.

La lattuga romanella ripulisce le budella.

Lente.

Mangia lente se vuoi esser paziente.

(« Io trovo presso gli autori che chi mangia lenti acquista pazienza d'animo »). PLINIO.

*

La lente rilascia il ventre.

*

Chi mangia un gran di lente, ne caca un secchio.

*

Non è sapiente chi non sa ben condir la lente.

Menta.

Mentham nec comedas nec plantes tempore belli.

(*Aristotile che ci ricorda questo antichissimo proverbio soggiunge che era proibito il mangiare menta per la virtù che ha di eccitare la libidine, la quale indebolisce e consuma le forze del corpo.*)

Nasturzio.

Ede nasturtium.

Origano.

Putre salsamentum amat origanum.

Pimpinella.

L' insalata non è buona nè bella, se vi manca la pimpinella.

Piselli.

(*In dialetto veneto* bisi.)

Risi e bisi, buon cappone, soldi in tasca e mai passione.

Ramerino.

Acqua di ramerino al corpo del bambino.

Rafano.

Il ravanello fa il viso bello.

Rapa.

Per Pasqua Befana (6 gennajo) la rapa perde l'anima.

*

Pepe, noce moscata e sapa fan buona la rapa.

*

Radix rapa bona est; comedenti dat tria dona:
Visum clarificat, ventrem mollit, bene bombit.

*

Dolce vivanda vuol salsa acerba.

*

Di rapa sangue non si può cavare.

*

Ventum saepe sapis, si tu vis vivere rapis.

Salvia.

Salvia, salva.

*

Se molto vuoi campare,
Salvia hai da mangiare.

Scalogna.

Chi mangia scalogne, caca vento.

*

Chi mangia scalogna, assai dorme e mal si sogna.

Tartufo.

Il tartufo è un portento per chi manca il caldo drento.

*

Adagio, adagio a mangiare tartufi col formaggio.

Zucca.

Mangia zucche in abbondanza e non avrai dolor di pancia.

*

Cucurbita sanior.

*

La zucca è sempre zucca.

*

La zucca non sa di cedro.

*

Le zucche nate fra le due Madonne son sempre le più buone.

*

Zucca, pinze e pòmi cotti, è il Dio de' Rovigotti.

*

San Luca, il tuono va nella zucca.

*

Chi le zucche vuol grosse come uno *staro*
Aperto in gambe le dee seminare.

FRUTTI

« I frutti mangiati con mano amorevole e discreta sono sanissimi tanto crudi quanto cotti. » REDI.

Ogni frutto vuol la sua stagione.

*

Persico, fico e popone, ogni frutto alla sua stagione.

*

Chi mangia le dure, non mangia le mature.

*

Nè fiori nè frutti si può torre da tutti.

Frutti di corte, buoni alla bocca e nocivi al corpo.

*

Fiori e frutti ingannan tutti.

*

Uno non è da dare,
Due non è da torre,
Tre è d' amore. . .

(L'è miga fiöl de ün, *dicesi invece in Lombardia per indurre una persona ad accettare l' offerta di più d'una mela, più d' una pera ecc.*)

*

Se ti piace sanità, non mangiare frutti in quantità.

*

Quando le piante mettono i fiori,
I frutti perdon del lor sapore.

*

Non vi son frutti sì duri
Che il tempo non maturi.

*

Chi ha umore non ha sapore.

*

Uva, fichi, persici e melloni,
Sono i quattro migliori bocconi.

*

Di settembre, dei frutti ce ne son sempre.

*

Arancia.

L'arancia alla mattina è oro, a pranzo medicina, la notte veleno.

Dall' arancia quel che vuoi,
Dal limone quel che puoi,
Dal limoncello quanto avrai.

Albicocca

Albicocche, mangiane poche.

Carubba.

La carubba stringe il c . . .

Castagna.

Non è da uom prudente, mangiar castagne e poi star fra la gente.

*

Oca, castagne e vino, tieni il tutto per S. Martino.

Cedro.

Medica mala quidem, nec mala nec medica.

Ciliegia.

Mille visciole non son bastanti ad una casa, ed una cerasa è di vantaggio ad una città.

*

Vescerer ad plenum cerasis sed ab hoste maligno
Eripe me Domine, est dicere semper opus.

Cocomero.

Ne' dialetti Lombardo e Veneto anguria

L' anguria premila all' orecchio e se la suona,
Tienla pur ch' è rossa e buona.

Dattero.

I datteri d' Alessandria, chi li pianta non li mangia.

*

Chi pianta datteri, non mangia datteri.

Fico.

Ognuno è amico di chi ha buon fico.

*

Meglio pan duro che fico maturo.

*

I fichi di soperchio fanno la febbre.

*

Quando il villano è solo sopra il fico,
Non ha parente alcun nè buon amico.

*

Fici cadunt in os comedenti.

*

Chi mangia fichi, semina rogna.

*

Il fico vuol avere due cose: collo d'impiccato e camicia di furfante.

*

All' amico monda il fico, al nemico la pesca.

*

Al fico l'acqua ed alla pesca il vino.

*

Aspetta il villano sul fico, e all' osteria l'amico.

*

Il fico è buono quando viene e l' uva quando passa.

Fragola.

Zucchero sulle fragole.

Limone.

Dall' arancia quel che vuoi,
Dal limone quel che puoi,
Dal limoncello quel che avrai.

Marasca.

De' medici nemiche son le marinelle.

Mela.

Omnia mala, mala.

*

Omnia mala, mala, praeter apia perusina.

*

Fra le mele, il finocchio.

*

Persica, pira, poma, stomacho sunt haec tria dura.

*

Persica, pira, poma, requirunt vina bona.

*

È meglio mangiare veleno che mele nate in cattivo terreno.

*

Vuoi che beva, che non ho ancor mangiato la mela?

Mora.

« . . . . . Passerá salubri
Colui le stati che con nere more,
Da l'arbor colte pria che 'l sol s'infochi,
Chiuda il suo desinare . . . . »

ORAZIO.

Maturior mora

(*Le more si conservano lungo tempo nello stato di maturità, onde presso gli antichi d' una donna che tardi si maritava, si diceva:* maturior mora).

Nespola.

Col tempo e colla paglia maturano le nespole.

*

Chi mangia nespole il c. . . gli stringe.

Quando vedi la nespola e tu piangi,
Ch' ell' è l' ultimo frutto che tu mangi.

*

S. Luca (18 ottobre) la nespola si speluca.

*

Nocciuola.

Chi mangia nocciuole il capo gli duole.

Noce.

Noce vien da nuocere.

*

Per S. Croce, pane e noce.

*

La noce guasta la voce.

*

Noci e pan, pasto da villan,
Pan e noci, pasto da sposi.

*

Gherigli e acqua, febbre bell' e fatta.

*

Post pisces nuces.

*

Non vien la tosse il giorno che si mangiano le noci.

*

Per S. Maria Maddalena, la noce è piena.

*

Per S. Francesco (4 ottobre) la noce nel cesto.

Pera.

Persica, pira, poma, stomacho sunt haec tria dura.

Formaggio, pane e pere, pasto da cavaliere.

Pesca.

La pesca è sana.

*

Al fico l'acqua ed alla pesca il vino.

*

All'amico monda il fico, al nemico la pesca.

*

Petre, qui es pesca, cum vino nobilis esca.

*

Malum quod implicuit persicum, nucleus explicat.

*

La pesca va mangiata appena dall' albero è spiccata.

*

Piglia la pesca ch' ha il piuol rosso e giallo,
E sta sicuro di non cadere in fallo.

Popone.

Predica e popone, vuol la sua stagione.

*

Donna e popone, beato chi se ne appone.

*

I poponi da Chioggia son tutti d' una buccia e d' un sapore.

*

Come i poponi di Chioggia son tutte le donne.

*

Chi fiuta mellone è proprio un minchione.

*

Che giova del popon fiutar la buccia ?

Ogni fetta di mellone, un bicchiere di vin buono.

*

Mellone e donna, o tutto buono o trist' affatto.

*

Per i poponi ci vuole un buon naso.

*

Nè brache di tela nè melloni, di settembre non son più buoni.

*

Acqua ai melloni e vino ai maccheroni.

Susina.

Mangiando di molte susine, saran di quaresima molt' erbe.

Uva.

« Più delle poma delicata è l' uva.«
FRACASTORO.

L' uva di mattino, chi ne mangia un craspo ne caca un tino.

*

E tristo consiglio mangiar la madre e poi bere il figlio.

*

Per S. Giustina (7 ottobre) tutta l'uva è marzamina.

*

Il sugo dell' agresta fa voltare la testa.

*

Il fico è buono quando viene e l'uva quando passa.

*

L' uva ingrassa.

Al temp de l'uva, al temp di fich,
Servo suo sior amich. (Prov. Lomb.)

(È tanto il buon conto in cui son tenuti i fichi e l'uva, che alla loro stagione si preferiscono agli amici).

Uva crespa.

L' uva spina è una voglia da donna gravida.

Uliva.

Le ulive hanno bisogno d' olio.

*

La prima uliva è oro, la seconda argento, la terza non val niente.

INSALATA

Insalata ben salata, poco aceto e bene oliata.

*

L' insalata non è buona nè bella, se vi manca la pimpinella.

*

Vuoi buona insalata ? Da bella mano sia rivoltata.

*

Quello che gatto non mangia, io non mangio.

*

A ben condire l'insalata, ci vuole un avaro per l'aceto, un giusto pel sale, uno strambo per l' olio.

*

Una buona insalata é principio d'una cattiva cena.

*

L'insalata non ha sapore, quando manca il primo fiore.

*

Chi la insalata vuol gustare, colle mani la deve mangiare.

L' insalata vuole il sale da un sapiente, l' aceto da un avaro, l' olio da un prodigo, rimestata da un matto e mangiata da un affamato.

FRITTELLE

Figliuole e frittelle, quante più se ne fa più vengon belle.

*

Donne e frittelle non son buone se non son belle.

CIAMBELLE

Aggiugni acqua, aggiugni farina e farem ciambelle sino a domattina.

MANDORLATO

Il mandorlato una volta all' anno,
Chi non lo mangia suo danno.

TORTA

La torta è buona anche dopo Pasqua.

*

Chi vuol fare buona torta, con un piè solo vada nell' orto.

A monte la torta quando manca il butirro.

CONDIMENTI

SALE

« Vivitur parvo bene cui paternum
Splendet in mensa tenui salinum. »

ORAZIO.

« Il sale è una manna che il cielo manda all' uomo. »

VAUBAN.

Sopra il sale non è sapore, sopra Dio non è Signore.

*

Tavola senza sale, bocca senza saliva.

*

Omnis mensa male ponitur absque sale.

*

Il sale acconcia le vivande e anco le guasta.

*

Non sapit esca male, quae datur absque sale.

*

Salem et caseum edere.

*

Nè moglie, nè acqua, nè sale, a chi te ne chiede non gliene dare.

*

Cucina senza sale, credenza senza pane, cantina senza vino, si fa un mal mattino.

Sal primo poni debet, primoque reponi,
Non bene mensa tibi ponitur absque sale.

*

Onore e sale preservan d'ogni male.

*

Il sale è buono quando è poco.

OLIO

Miele dentro, olio fuori.

*

Oleum et salem oportet emere.

*

Cui multum est piperis, etiam oleribus immiscet.

*

Miele di sotto, olio di sopra e vin di mezzo.

*

Dolori, olio dentro, olio fuori.

*

Olio di lucerna ogni mal governa.

ACETO

Il buon vino fa il buon aceto.

*

Guardati da aceto di vin dolce.

PEPE

Il pepe rinfresca.

« Il pepe irrita, quindi stimola; *et ubi irritatio ibi fluxus*, quindi il pepe dovrebbe riscaldare, ma invece raffredda perchè dà una frustata al sistema nervoso incaricato di raffreddare. » MANTEGAZZA.

*

Il poco pepe riscalda, il molto rinfresca.

*

Chi ha del pepe ne metta sul cavolo.

*

Cui multum est piperis, etiam oleribus immiscet.

*

A digiuno, tre grani di pepe ti fan libero dalla febbre.

(*A disù tre grà de peer, i te para via la feer.* Prov. Lomb.)

COMINO

« . . . . S' io per caso impallidissi,
Ber l'esangue comino andrebbe in moda. »
ORAZIO.

Si vis pallere, bibe cominum.

(*Il comino posto in infusione nel vino e poi bevuto, ha la proprietà di scolorire il volto*).

FINOCCHIO

Fra due mele il finocchio.

Fra due mele il finocchio e un centellin di vino,
Ti fa il fiato e il celabro divino.

ZUCCHERO

Zucchero non guasta mai vivande.

MIELE

« Figliuol mio, mangia pur del miele, perciocchè egli è buono, e del favo di miele, ch'è dolce al tuo palato. »
PROV. CAP. 24.

Miele dentro, olio fuori.

*

Miele di sotto, olio di sopra e vin di mezzo.

*

Nova Hymetia, Falerna vetera.

*

Il miele si fa leccare perchè è dolce.

*

Chi è satollo, disprezza il miele.

BEVANDE

ACQUA

« Bevi dell' acqua della tua cisterna, e de' ruscelli di mezzo della tua fonte »
Prov. Cap. V.

« Lascio dietro me due grandi medicine: la dieta e l' acqua »
DUMOULIN.

Senz' acqua il mulino non macina.

Un bicchier d' acqua alla mattina, val quanto una medicina.

*

Ad mensuram bibentes acquam.

*

Acqua e dieta ogni male acquieta.

*

Acqua, dieta e serviziale, guarisce d' ogni male.

*

Acqua che corre non porta veleno.

*

Acqua cheta, la gamba sega.

*

Acqua cheta, vermini mena.

*

Acqua e pane, vita da cane.

*

Chi dopo la polenta beve l'acqua,
Alza la gamba e la polenta scappa.

*

Giugno, luglio e agosto,
Nè donna, nè acqua, nè mosto.

*

Bevi del vino, e lascia correr l' acqua al mulino.

*

L' acqua per l' orto.

*

L' acqua fa marcire i pali.

L'acqua apporta mille danni: fa marcire i pali, i rossi fa diventar gialli, e fa crescere la pancia anco alle putte.

*

L'acqua fa ammalare e il vino fa cantare.

*

A fame pane, a sete acqua, a sonno panca.

*

Acqua che stagna, o puzza o magagna.

*

Acqua di fontana chi la beve risana.

*

L' acqua marcisce i pali, fa venir gli uomini gialli, fa imbianchir la pelle, e fa le donne belle.

*

Acqua e fuoco non si nega a nessuno.

*

Acqua, fuoco e donna cattiva, mettono in fuga la compagnia.

*

Acqua in creta, vino in vetro.

*

Acqua lava.

*

Acqua di cisterna, ogni mal governa.

*

Il vino fa gambe, l'acqua fa sangue.

Quando s'è in sudore l'acqua fresca fa dolori.

*

Quand te se südà, no beer nè stat bagnà.

*

Acqua salata, medicina sicura.

VINO

« Usa un poco di vino per lo tuo stomaco
e per le tue infermità. »

SAN PAOLO.

« Se 'l ber caccia la sete, ch' è tenuta
Sì dolce cosa, adunque il bere è male? »

LORENZO DE' MEDICI.

« Rosso, ma di rubino ;
Dolce, ma cotognino. »

CHIABRERA.

A chi non piace il vino, Dio gli tolga il pane.

*

Buon vino fa buon sangue.

*

Chi beve nero, guadagna il colore.

*

Chi beve vermiglio, avanza il colore.

*

Il vino al sapore, il pane al colore.

*

Il vino è la poppa de' vecchi.

*

Il vino ai vecchi ed il latte ai bambini.

L' acqua fa ammalare ed il vino fa cantare.

*

Vino amaro tienlo caro.

*

Al vin dolce, le brache leste.

*

Vino di malvasia, anima mia!

*

Quando la barba fa bianchino, lascia la donna e tienti al vino.

*

Carne fa carne, pan fa sangue, vin mantiene, erba fa m....

*

Una carne fa l'altra ed il vino fa la forza.

*

In vino veritas.

*

Vinum senem etiam vel nolentem, saltare compellit.

*

Ter bibe, vel toties ternos, sic mystica lex est.

*

Aut quinque bibe, aut tria, aut ne quatuor,

*

Due dita di vino prima della minestra, sono pel medico una tempesta.

*

Chi inventò il bere in vino, se non è in paradisó c'è molto vicino.

(*Un po' di minestra con del vino, che usasi prendere prima del pasto in diversi luoghi della bassa Lombardia, è ciò che impropriamente chiamasi* bere in vino).

Ne' mesi che non hanno l' *R*,
Lascia la donna e prendi il bicchiere.

*

Il vin di casa non imbriaca.

*

Bianco e nero, conducimi a casa.

*

Del vino il primo, del caffè il secondo, della cioccolata il fondo.

*

Va ben calor col freddo temperato,
Ma mischiar vin con acqua, egli è un peccato.

*

Perdidisti vinum infusa aqua.

*

Vin battezzato non vale un fiato.

*

Quel che con l'acqua mischia e guasta il vino,
Merta di bere il mare a capo chino.

*

Vin di fiasco, buono alla mattina, alla sera è guasto.

*

Vin dentro, senno fuora.

*

Modico vino utatur amator castitatis.

*

È triste consiglio, mangiar la madre e poi bere il figlio.

Chi del vino è amico, di se stesso è nemico.

*

L'acqua rovina i ponti, e il vino la testa.

*

Mal beve chi non mangia.

*

Mangiare insegna bere.

*

Sine Cerere et Baccho friget Venus.

*

È meglio vin torbo che acqua chiara.

*

Pignatta vuota e boccale asciutto, guasta il tutto.

*

Buon fuoco e buon vino, mi scalda il camino.

*

Chi beve col boccale, beve quanto gli pare.

*

Il buon vino fa gromma, e il cattivo muffa.

*

In vaso mal lavato, il buon vin tosto è guastato.

*

Vino non è buono, che non rallegra l'uomo.

*

Vin col sale fa impazzare.

*

Quando Bacco trionfa, il pensier fugge.

*

Nell' uva sono tre vinacciuoli: uno di sanità, uno di letizia, ed uno di ubbriachezza.

Amico caro, il vin grosso è buono pel catarro.

*

Donna giovane e vin vecchio.

*

Di settembre e di agosto, bevi il vin vecchio e lascia stare il mosto.

*

Il vino ammazza i vermini.

*

Pane e vino e va cantando.

*

Quando il vecchio non vuol bere,
All' altro mondo vallo a vedere.

*

L' ultimo bicchiere è quello che ubbriaca.

*

Acqua padre, che il convento abbruccia.

*

Il vino col fiore fa dolore.

*

Se da giovane non porti il vino, da vecchio porterai l' acqua.

*

Un tozzo di pane ed un bicchier di vino, è una festa pel poverino.

*

Vina bibant homines, animantia caetera fontes;
Absit ab humano pectore potus aquae.

*

Vinum bonum laetificat cor hominis.

Il vino fa gambe, l' acqua fa sangue.

*

Non giudicare l' uomo nel vino, senza gustarne sera e mattino.

*

Chi ben beve, ben dorme.

*

Tavola senza vino è come organo senza mantice e donna senza chioma.

*

Musica e vino appresta il festino.

*

A San Martino è vecchio tutto il vino.

*

Al bere e al camminare si conoscon le donne.

*

Scarpa larga, bicchier pieno, e piglia il mondo come viene.

*

Absente vino nulla adest Venus.

*

Per la tosse ci vuol Bacco,
Per le botte, *taccomacco*,
Per il dolore di testa,
O Venere o minestra.

*

Primum purum, secundum durum, tertium sine aqua, quartum sicut natura creavit, quintum, sextum et septimum, sicut primum, secundum et tertium.

Vinum est terrae sanguis.

*

Vino di collo, cioccolata di culo.

*

Vino in vetro, acqua in creta.

*

A boccon restìo, stimolo di vino.

*

Dopo il bere, ognun vuol dire il suo parere.

*

Il vino fa allegria, e l' acqua fa malinconia.

*

El gaveva sê, el gaveva sê,
E no 'l podeva star in pê.

(Prov. Lomb. *che tradotto vuol dire: il poveretto aveva una fortissima sete, ma non poteva star ritto tanto aveva vino in corpo).*

*

Bacco, tabacco e Venere riducon l'uomo in cenere.

FINE.

INDICE

Al lettore . . . . . Pag. 7

PARTE PRIMA

L' alimentazione

Perchè si mangia. . . . . Pag. 11
Scelta degli alimenti . . . . . „ 13
Vantaggi di un buon regime. . . . „ 15
Rispetto alle abitudini e convenienza di non contrarne . . . . . „ 16
Digestione. . . . . „ 17
Ordine dei Pasti. . . . . „ 19
Moderazione nel cibo e nelle bevande e suoi vantaggi. . . . . „ 20
Intemperanza e suoi effetti . . . . „ 22
Astinenza e sue dannose conseguenze . . „ 23
La dieta è la migliore medicina . . . „ 24
Alimenti secondo le stagioni . . . „ 25
Alimenti secondo le età . . . . „ 26
Precetti diversi . . . . . „ 28

PARTE SECONDA

Gli alimenti

ALIMENTI ANIMALI
Carni . . . . . Pag. 39
Pesci . . . . . „ 47
Uovo . . . . . „ 52

Latte . . . . . Pag. 54
Formaggio . . . . . „ ivi
Burro . . . . . „ 57
Ricotta. . . . . . „ ivi
Frittata. . . . . . „ ivi
Trippa. . . . . . „ 58
Brodo . . . . . „ ivi

ALIMENTI VEGETALI

Pane . . . . . „ 59
Polenta . . . . . „ 62
Zuppa . . . . . „ 64
Riso . . . . . „ 65
Maccheroni . . . . . „ ivi
Erbaggi, legumi ecc. . . . . . „ 66
Frutti . . . . . „ 72
Insalata . . . . . „ 80
Frittelle . . . . . „ 81
Ciambelle . . . . . „ ivi
Mandorlato . . . . . „ ivi
Torta . . . . . „ ivi

CONDIMENTI

Sale . . . . . „ 82
Olio . . . . . „ 83
Aceto . . . . . „ ivi
Pepe . . . . . „ 84
Comino. . . . . . „ ivi
Finocchio . . . . . „ ivi
Zucchero . . . . . „ 85
Miele . . . . . „ ivi

BEVANDE

Acqua. . . . . . „ ivi
Vino . . . . . „ 88

2165 014

DI PROSSIMA PUBBLICAZIONE:

Credenze del Popolo relative alla vita umana individuale e sociale, raccolte in varie parti d'Italia da *Dom. Giuseppe Bernoni.*

El Sior Beger, Ninne-nanne, Cantilene, Giuochi infantili, Invocazioni ecc., ecc., raccolte dalla viva voce popolare in alcune parti d'Italia per cura dello stesso.

La Salute, come conservarla e come ricuperarla se perduta: *Proverbi* raccolti in varie parti d'Italia ed ordinati dallo stesso.